

発行/ 芦屋市役所 31-2121
〒659-8501 芦屋市精道町7番6号
問い合わせ
高年福祉課 38-2044
介護保険担当(保険料) 38-2046
介護保険担当(介護認定・給付・予防) 38-2024



介護予防センター

認知症

正しい知識と地域の支え合い
認知症サポーター養成講座

85歳以上になると、4人に1人が認知症を抱えるといわれます。
本市では、認知症の人を支えるため、何が出来るかを考える「認知症サポーター養成講座」を開催しています。
「認知症サポーター養成講座」の開催を希望される団体・職場のかたは、随時受け付けていますので、下記へお問い合わせください。

問い合わせ 社会福祉協議会 32-7530

認知症のかたのつどいの場「なごみ」

認知症高齢者の外出の機会づくりやひとときを楽しく過ごしていただく場として、また介護されているかたの自由な時間を作るために、つどいの場「なごみ」をご利用ください。
■日時 毎週水曜日・午前10時～午後2時(祝日の場合は休み)
■会場 市民センター別館1階(老人福祉会館) ■定員 本人・介護者1日3組 要予約
■料金 登録料年1,000円・利用料1時間100円・食事代1人1食500円前後
■申し込み 下記へ

問い合わせ 社会福祉協議会 32-7530

認知症のかたを支える家族の会「あじさいの会」

認知症のかたを支える家族が集い、経験や情報を分かち合いながら、お互いを励まし助け合う 家族の交流会 です。
■日時 第3月曜日(祝日の場合は第2月曜日)午後1時30分～3時30分
■会場 保健福祉センター ■内容 ①<偶数月>交流会 <奇数月>おしゃべり会

問い合わせ
あじさいの会事務局 32-0707(芦屋健康福祉事務所内)

いつまでも
いきいき 充実生活を!

介護予防センター

問い合わせ 介護予防センター 31-0628

介護予防センターは、7月20日にオープンした保健福祉センター内2階に開設され、運動機能向上のためのトレーニングや口腔ケアの助言・食べ方の訓練など、高齢者のかたの介護予防事業等の拠点となる施設です。センター内にはマシンを設置した運動スペースと、利用者同士が集えるようにキッチンを設置した交流スペースを設けています。

【運動スペース・9月の週間予定表】

Table with 4 columns: Day, Time, Activity Name, and Details. Rows include Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, and Friday with various exercise classes like stretching, Tai Chi, and water training.

■めざましストレッチ15 <毎日>午前9時5分～9時20分
■体操教室 <月・火・木・金>午前10時40分～11時20分
<水・木・金>午後1時40分～2時20分

介護予防センター・介護予防事業は、六十五歳以上のかたが利用できる施設・事業です。
ご利用の際には、事前の登録が必要です。
また利用時には上履き・飲み物・運動時の水分補給用を各自で持参してください。
《マシントレーニング》
八種類のマシンを設置しています。午前九時から午後五時まで、自由に利用できます。
《体操教室》
「姿勢改善」や「リズム体操」など、運動指導を行います。(左表)

《さわやか教室》
六十五歳以上のかたであれば、どなたでも参加できる体操教室です。(他会場でも実施)
《すこやか教室》
介護予防健診を受診した結果、医師から参加が必要とされたかたを対象とした教室です。
《水浴訓練》
プールを利用した水中トレーニングの指導を行います。参加申込みによる教室と、高齢者への訓練室の開放により自由にご利用いただける時間を設けています。

【介護予防 水浴訓練教室】\*要予約
■日時 火曜日・木曜日・金曜日の午前10時～正午

【介護予防 水浴訓練室の開放日】\*事前<登録>が必要です。
■日時 月曜日(高齢者)・水曜日(女性高齢者) 午前10時～正午
/木曜日(高齢者) 午後0時30分～2時30分



介護予防事業に参加しませんか?

兵庫県における認知症疾患医療センター指定病院

Table with 3 columns: Hospital Name, Address, and Contact Information. Lists designated hospitals in Hyogo Prefecture such as Hyogo Medical University Hospital and others.

介護・支援の相談窓口
県民総合相談センター
0120-01-7830(フリーダイヤル)

- 高齢者総合相談 月～金 午前10時～午後5時
■介護相談 第2・4水 午前10時～午後4時
■認知症高齢者家族相談 月・火・木・金 午前10時～午後4時
■高齢者虐待相談 第1・3水 午前10時～午後4時